



Kauno lopšelis-darželis „Spindulėlis“
Direktorė
Dovilė Velmuskė
2023-12-18

Kauno lopšelis – darželis „Spindulėlis“, Kalniečių g. 245A, Kaunas

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m.

be avižų, brokolių, morkų, moliūgų

Naudojimo data 2023-12-18

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7⁰⁰ iki 19⁰⁰ val.



Kauno Kauno lopšelis-darželis „Spindulėlis“

Direktorė

Dovilė Velmunskė

2023-12-18

1 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	2280	200	4,85	4,21	43,89	232,83
Duona su lydytu tepamu (50 proc.rieb.) sūriu	16936	25/20	3,45	4,69	12,68	106,71
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,89	8,75	57,86	341,78
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	68682	150	2,50	2,20	11,72	76,66
Ruginė duona	18384	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	32452	110	18,35	16,29	5,40	241,58
Bulvių košė (tausojantis)	21777	90	1,97	2,73	17,52	102,53
Kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	75002	90	0,95	2,73	3,26	41,43
Agurkų lazdelės	71960	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo, paskanintas apelsiniais	25373	150	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			25,47	24,16	49,52	517,35
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas su plikytais ryžiais, pagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis)	19753	140	17,03	12,15	25,24	278,47
Trintos šaldytos/ šviežios uogos su cukrumi	22195	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	63124	140	0,56	0,00	13,86	57,68
Iš viso maitinimui:			17,72	12,27	40,87	344,78
Iš viso dienai:			50,81	45,23	149,12	1 206,83



Kauno lopšelis-darželis "Spindulėlis"
 Direktorė
 Dovilė Velmunskė
 2023-12-18

1 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	31374	200	5,99	5,21	34,14	207,45
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc.rieb.), virta a.r dešra ir agurku	16937	30/6/18/20	3,61	9,01	14,95	155,30
Nesaldinta kmyņu arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			9,89	14,44	49,84	368,89
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	29667	150	1,28	3,09	7,79	64,11
Batono skrebutis	16938	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	17106	75/75	18,49	18,93	5,10	264,75
Bulvės (tausojantis)	9351	80	1,60	0,08	15,76	70,16
Daržovių (aisbergo salota, agurkai, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	71963	90	0,80	2,86	3,48	42,85
Vanduo, paskanintas apelsiniais	25373	150	0,06	0,01	0,82	3,59
Sezoniniai vaisiai	5090	100	0,40	0,00	9,90	41,20
Iš viso maitinimui:			24,13	25,35	52,91	536,33
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su obuoliais	17735	120	7,50	7,50	49,83	296,82
Pienas (2,5 proc.rieb.)	25376	120	3,36	3,00	5,64	63,00
Iš viso maitinimui:			10,86	10,50	55,47	359,82
Iš viso dienai:			44,84	50,27	158,05	1 264,00



Kauno lopšelis-darželis „Spindulėlis“
 Direktore
 Dėvilė Velmunskė
 2023-12-18

1 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė su uogiene (tausojantis)	31375	200/15	5,71	4,46	40,73	225,91
Sezoniniai vaisiai	63125	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,91	4,94	68,81	347,36
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (kopūstų, bulvių, žaliųjų žirnelių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	68719	150	3,49	2,78	16,05	103,17
Garuose kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	21774	95	18,63	13,51	3,88	211,64
Griekiai	583	50	3,03	2,38	16,65	100,18
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	71964	100	2,40	6,05	5,85	87,43
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			26,56	24,15	38,09	475,92
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4727	150	16,59	16,17	1,25	216,90
Agurkai, pomidorai	38927	170	1,45	0,34	7,31	38,08
Kukurūzų traputis	6841	16	1,47	0,88	11,60	60,21
Nesaldinta kmylių arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			19,80	17,61	20,91	321,33
Iš viso dienai:			55,09	47,61	127,99	1 160,86

1 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Basmati ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	15045	200	4,78	4,73	58,05	293,89
Sezoniniai vaisiai	63126	90	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta arbatžolių arbata	25370	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,06	5,09	71,64	352,58
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	68720	150	5,08	3,70	13,81	108,83
Grietinė (30 proc.rieb.)	22194	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Ruginė duona	18384	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Kalakutienos troškiny su daržovėmis (svogūnai, žali žirneliai) (tausojantis)	14566	70/50	23,69	17,03	8,99	283,95
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	25412	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo, paskanintas apelsiniais	25373	150	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			31,33	25,59	37,42	505,33
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta varškė (9 proc.rieb.) su braškėmis	440	94/46	25,37	13,68	13,97	280,51
Kukurūzų trapučiai	444	30	1,38	0,83	10,88	56,45
Nesaldinta arbatžolių arbata	25370	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			26,75	14,51	24,84	336,97
Iš viso dienai:			62,96	45,30	133,97	1 195,45

1 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4727	150	16,59	16,17	1,25	216,90
Juoda duona su sviestu (82 proc.rieb.)	16939	35	1,86	4,40	13,72	101,90
Agurkų lazdelės	71960	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,86	20,57	16,65	327,21
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	28437	150	3,49	4,00	13,20	102,73
Lietiniai su vištienos šlaunelių/kumpelių mėsa	17734	120	17,40	12,83	42,39	354,60
Jogurto (3 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	22192	20	0,62	2,40	0,80	27,27
Daržovių (kopūstų, pomidorų, agurkų) salotos	71965	100	1,14	1,03	5,50	35,83
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,65	20,26	61,88	520,44
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su pienu (2,5 proc.rieb.) ir sviestu (82 proc.rieb.) (tausojantis)	1953	200	7,55	5,11	36,74	223,15
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Sezoniniai vaisiai	63128	120	0,36	0,48	17,97	77,59
Iš viso maitinimui:			7,90	5,59	54,71	300,74
Iš viso dienai:			49,80	45,98	133,11	1 145,43



Kauno lopšelis-darželis „Spindulėlis“
 Direktore
 Jūratė Volkmunskė
 2023-12-28

2 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	31374	200	5,99	5,21	34,14	207,45
Pilno grūdo batonas su sviestu (82 proc.rieb.) ir fermentiniu sūriu (45 proc.rieb.)	16940	25/5/1 3	5,11	7,85	12,90	142,71
Nesaldinta kmynų arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			11,40	13,28	47,79	356,30
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	68721	150	1,51	1,47	13,07	71,60
Keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	1153	100	24,72	15,99	1,03	246,94
Biri grikių košė (tausojantis)	31381	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprika)	7898	50	0,46	0,05	2,60	12,67
Vanduo, paskanintas apelsiniais	25373	150	0,06	0,01	0,82	3,59
Sezoniniai vaisiai	63124	140	0,56	0,00	13,86	57,68
Iš viso maitinimui:			30,36	21,22	48,04	504,55
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės (9 proc.rieb.) apkepas (tausojantis)	10757	100	15,43	9,05	33,47	277,09
Grietinės (30 proc.rieb.) ir uogienės padažas	22197	30	0,42	4,50	10,52	84,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,85	13,55	43,99	361,36
Iš viso dienai:			57,55	48,07	137,90	1 214,46

2 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	374	70	8,89	7,63	0,63	106,75
Juoda duona su sviestu (82 proc.rieb.)	16939	35	1,86	4,40	13,72	101,90
Konservuoti žirneliai (augalinis)	71961	75	3,30	0,23	9,38	52,73
Jogurto (3 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	22192	20	0,62	2,40	0,80	27,27
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,67	14,66	24,52	288,65
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su avinžirniais (augalinis) (tausojantis)	68722	150	2,43	3,89	14,52	102,84
Virtų bulvių blynai su kiaušienos kumpiu (žemaičiai) (tausojantis)	25413	100/30	12,37	9,90	42,56	308,86
Jogurto (3 proc.rieb.) ir grietinės (30 proc.rieb.) padažas	22192	20	0,62	2,40	0,80	27,27
Daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)	71966	110	0,95	0,24	4,88	25,48
Vanduo, paskanintas apelsiniais	25373	150	0,06	0,01	0,82	3,59
Iš viso maitinimui:			16,44	16,44	63,58	468,03
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Basmati ryžių ir lęšių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	13846	200	9,29	5,41	36,62	232,35
Sezoniniai vaisiai	63125	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta kmynų arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			10,79	6,11	65,45	359,93
Iš viso dienai:			41,44	37,75	154,06	1 121,70

2 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	31376	200	4,60	1,97	36,50	182,09
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) kokteilis su uogomis	25372	180	4,40	0,59	24,98	122,85
Sūrio lazdelė (40 proc. rieб.)	18383	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			14,34	6,72	61,56	364,05
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pomidorinė sriuba (tausojantis)	68723	150	1,45	2,59	12,75	80,09
Grietinė (30 proc.rieb.)	22194	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Batono skrebutis	16938	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Jūros lydekos maltinis (tausojantis)	21775	80	16,67	7,38	9,78	172,17
Bulvių košė (tausojantis)	21777	90	1,97	2,73	17,52	102,53
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	25412	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo paskanintas citrina	25375	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			22,95	17,76	55,59	474,02
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai	1157	100	7,42	14,39	36,53	305,33
Trintos šaldytos/ šviežios uogos su cukrumi	22195	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Sezoniniai vaisiai	1631	100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,83	14,85	53,44	378,72
Iš viso dienai:			45,12	39,33	170,59	1 216,80



2 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Biri grikių kruopų košė su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	33073	200	6,47	4,57	35,94	210,71
Duonos sumuštinis su sviestu (82 proc.rieb.), virta a.r dešra ir agurku (tausojantis)	16937	30/6/18/20	3,61	9,01	14,95	155,30
Nesaldinta kmynų arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			10,37	13,79	51,64	372,15
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Barščių sriuba (tausojantis)	68720	150	5,08	3,70	13,81	108,83
Balandėliai su kiauliena (tausojantis)	17101	70/70	21,29	12,53	10,41	239,54
Virtos bulvės (tausojantis)	10786	70	1,44	0,07	14,20	63,23
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	71967	110	0,99	7,87	3,19	87,55
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			28,80	24,16	41,62	499,15
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebala i	Angliavandenia i	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai (varškė 9 proc.rieb.)	19754	130	17,71	10,97	26,93	277,28
Trintos šaldytos/ šviežios uogos su cukrumi	22195	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Sezoniniai vaisiai	63124	140	0,56	0,00	13,86	57,68
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,38	11,03	42,59	343,15
Iš viso dienai:			57,03	48,95	137,88	1 220,18



Maisto darželis „Spindulėlis“

Direktore

Dovilė Velmunskė

2023-12-18

2 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	2280	200	4,85	4,21	43,89	232,83
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc. rieb.) ir obuoliais (tausojantis)	1954	24/24/12	6,39	2,93	18,18	124,66
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,24	7,14	62,08	357,50
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (kalafiorai, bulvės) sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	68724	150	4,26	2,74	15,58	104,06
Batono skrebutis	16938	20	1,50	0,38	10,06	49,66
Šutinta vištienos filė su žalumynais ir grietinėle (36 proc.rieb.) (tausojantis)	37082	120	22,58	8,76	1,37	174,62
Biri plikytų ryžių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	21778	90	2,87	1,64	26,39	131,80
Pomidorai	7498	90	0,90	0,36	5,22	27,72
Agurkų lazdelės	71960	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			32,53	13,88	60,30	496,26
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	25416	200	4,09	4,21	39,65	212,86
Kefyras (2,5 proc.rieb.)	25377	200	6,40	5,00	8,00	102,60
Sezoniniai vaisiai	63129	100	0,40	0,00	6,10	26,00
Iš viso maitinimui:			10,89	9,21	53,75	341,46
Iš viso dienai:			54,78	30,66	176,77	1 202,14



3 savaitė						
Pirmadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	19389	200/20	5,66	7,51	32,96	222,07
Sezoniniai vaisiai	63127	110	0,77	0,22	19,80	84,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,43	7,73	52,76	306,34
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	68725	150	1,05	1,38	6,63	43,15
Ruginė duona	18384	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Plikytų ryžių plovas su jautienos kumpiu (tausojantis)	32453	100/70	17,49	12,06	26,89	286,02
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	71964	100	2,40	6,05	5,85	87,43
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			22,15	19,69	48,48	459,76
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lietiniai blynai su varškės (9 proc.rieb.) įdaru	2767	87/43	12,42	11,04	27,72	259,93
Grietinės (30 proc.rieb.) ir natūralaus jogurto (3 proc.rieb.) padažas su vanile	22198	25	0,81	3,63	2,97	47,75
Nesaldinta kmylių arbata	25369	150	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			13,53	14,89	31,43	313,82
Iš viso dienai:			42,11	42,31	132,67	1 079,92



3 savaitė						
Antradienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinės baltosios su obuoliais ir braškėmis (tausojantis)	30153	200	9,84	9,61	44,12	302,30
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,84	9,61	44,12	302,31
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	68726	150	3,87	3,21	13,25	97,38
Bulvių plokštainis su kalakutienu	12936	155/65	18,58	9,48	42,67	330,26
Grietinė (30 proc.rieb.)	22194	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai)	71966	110	0,95	0,24	4,88	25,48
Vanduo paskanintas citrina	25375	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			23,88	17,45	62,00	500,57
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių ir bananų apkepas (tausojantis)	18669	110	4,52	0,69	58,68	259,02
Trintos šaldytos/ šviežios uogos su cukrumi	22195	15	0,11	0,06	1,81	8,18
Sezoniniai vaisiai	63125	120	1,20	0,48	28,08	121,44
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,83	1,23	88,56	388,65
Iš viso dienai:			39,55	28,29	194,69	1 191,53



švietimo darželis „Spindulėlis“
Direktorė
Dovilė Velmunske
2023-12-18

3 savaitė						
Trečiadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas (tausojantis)	4958	100	12,60	12,18	13,45	213,83
Šviesi pilno grūdo duona su sviestu (82 proc. rieb.)	16941	55	1,48	4,41	13,84	100,97
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,08	16,59	27,30	314,81
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	37549	150	2,94	2,30	23,46	126,32
Ruginė duona	1484	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Vištienos filė troškinta su grietinele (36 proc. rieb.) ir daržovėmis (šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis)	39006	100	11,47	8,97	1,11	131,06
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	31382	80	2,21	1,29	17,52	90,50
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	25412	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Sezoniniai vaisiai	34655	60	0,60	0,24	14,04	60,72
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso maitinimui:			20,23	13,32	76,37	506,26
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bolivinės balandos su daržovėmis (tausojantis)	26302	200	10,96	15,15	43,78	355,32
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,96	15,15	43,78	355,32
Iš viso dienai:			45,28	45,06	147,45	1 176,39



Maisto darželis „Spindulėlis“
 Direktoriė
 Dovilė Vėlėnuskė
 2023-12-18

3 savaitė						
Ketvirtadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė paskaninta sviestu (82 proc.rieb) ir uogiene (tausojantis)	31380	174/6/25	4,59	7,14	46,48	268,57
Sezoniniai vaisiai	63128	120	0,36	0,48	17,97	77,59
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			4,95	7,62	64,45	346,17
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	28812	150	5,80	2,40	17,67	115,45
Ruginė duona	18384	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Virti griekiai su maltu kiaulienos kumpiu (tausojantis)	32454	90/70	22,87	7,89	37,60	312,85
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	25412	110	0,89	0,16	4,28	22,12
Vanduo paskanintas citrina	25375	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			30,87	10,67	69,47	497,35
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su cukinijomis	2772	150	9,59	16,52	47,06	375,28
Nesaldinta vaistažolių arbata	25368	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,59	16,52	47,06	375,28
Iš viso dienai:			45,41	34,80	180,99	1 218,80



3 savaitė						
Penktadienis						
Pusryčiai 08:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų košė (augalinis) (tausojantis)	2280	200	4,85	4,21	43,89	232,83
Raugintų pasukų (0,3 proc.rieb.) kokteilis su uogomis	25372	180	4,40	0,59	24,98	122,85
Sezoniniai vaisiai	1056	60	0,24	0,00	5,94	24,72
Iš viso maitinimui:			9,49	4,80	74,81	380,40
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	68727	150	4,79	1,52	16,37	98,35
Jūros lydekos kepinukai (tausojantis)	20762	80	18,47	11,00	8,82	208,14
Biri grikių košė (tausojantis)	31381	80	3,04	3,70	16,66	112,08
Daržovių (aisbergo salota, agurkai, pomidoras) salotos su alyvuogių aliejumi	71963	90	0,80	2,86	3,48	42,85
Vanduo	25374	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelė (40 proc.rieb.)	18383	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			32,44	23,23	45,42	520,53
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės apkepas (9 proc.rieb.) (tausojantis)	10757	100	15,43	9,05	33,47	277,09
Grietinės (30 proc.rieb.) ir uogienės padažas	22197	30	0,42	4,50	10,52	84,26
Nesaldinta vaisinė žolelių arbata	25371	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,85	13,55	43,99	361,36
Iš viso dienai:			57,74	41,59	162,36	1 254,70